



Was ist wichtig beim Fliegen?

Im Gespräch mit Jutta Reiser von der Flugschule Gemeinsam-Fliegen sind wir der Frage nachgegangen, worauf es beim Fliegenlernen ankommt. Erfahre, was wirklich wichtig ist.

TEXT: YVONNE DATHE | FOTOS: JUTTA REISER

■ Bei euch läuft die Ausbildung etwas anders ab, als in vielen Flugschulen. Wie sieht euer Konzept aus?

Wir machen nur einmal im Jahr eine Grundausbildung. Außerdem dauert bei uns die Ausbildung ein bisschen länger.

■ Ich habe gesehen, dass ihr mit Modulen arbeitet? - Wie sieht das genau aus?

Wir haben uns von einer Schweizer Flugschule abgeschaut, dass es sinnvoll ist, angehende Piloten länger am Boden zu halten. Sie machen ihre vorgeschriebenen Flüge am Übungshang und darüber hinaus noch viel Groundhandling. Sie bleiben also länger am Boden, bevor es an die Höhenflugausbildung, z. B. in Südtirol, mit zwei Fluglehrern geht. Hier machen die Piloten ihre ersten Höhenflüge und die vorgeschriebenen Flugmanöver. Danach gehen sie mit auf Flugtrainingsreisen. Dann, wenn es ihnen reinpasst. Dort sind immer zwei Fluglehrer dabei. So können wir Schüler zusammen mit B-Schein Anwärtern und Refreshern betreuen.

Im Prinzip ist das schon unser Konzept. Wir nehmen uns etwas mehr Zeit und können genau auf die noch vorhandenen Lücken und Schwierigkeiten eingehen. So haben die Schüler über einen längeren Zeitraum eine Betreuung. Sie können unter Betreuung unterschiedliche Erfahrungen in verschiedenen Fluggebieten mit unterschiedlichen Flug- und Wetterbedingungen sammeln. Das scheint uns nachhaltiger als eine Ausbildung in drei Wochen zu absolvieren. Nach der Ausbildung können die Piloten weiterhin mit uns auf Reisen gehen und bleiben mit uns in Kontakt.

■ Was sind grundlegende Fähigkeiten, die deiner Meinung nach ein Pilot lernen sollte?

Ich würde sagen, es sind drei Dinge:

- Zu erkennen, dass Fliegen ein **nicht endender Lernprozess** ist. Das bedeutet, es gibt immer wieder neue Situationen, aus denen ich etwas lernen kann. Lernen bedeutet aber auch immer Üben und Machen. Auch als „alter Hase“ muss ich mich immer wieder neu mit dem Fliegen auseinandersetzen. Die Materialien haben sich derart verändert, dass sich die Schirme inzwischen ganz anders starten lassen, als noch vor 20 Jahren. Außerdem verändern sich die Wetterlagen, das bedeutet, auch hier musst du dein Wissen anpassen, um zu entscheiden, wie und ob du fliegen gehst. Es gehört eine Menge Bewusstheit und Wissen zum Fliegen dazu. Daher sollten Piloten immer wieder reflektieren und sich fragen, warum hat es heute geklappt oder nicht geklappt, was war anders als sonst oder als der Wetterbericht vorhergesagt hatte.
- **Bewusstheit für das Wetter** entwickeln ist das zweite große Thema, das Piloten lernen sollten. Es gilt, Erfahrungen mit dem Wetter und den Wetterberichten zu sammeln. Ich sollte Unterschiede herausfinden.
- **Vernetzung mit anderen Piloten.** Ich glaube, es braucht eine Vernetzung mit anderen. Wir fliegen zwar in der Luft alleine. Ich genieße dieses Alleinsein, die Ruhe und die Natur. Dennoch brauche ich die anderen zum Austausch, zur Bestätigung und zur Ermutigung, um die Motivation zum Lernen mitzunehmen und zu fördern. Manchmal braucht es auch einfach die Bestätigung, dass es gut war, landen gegangen zu sein. So



Jutta beim Hike & Fly

kann ich meine Intuition mit der Realität abgleichen und verbessern. Gerade Anfänger benötigen diesen Austausch und die Bestätigung über die Flugbedingungen, um noch besser in der eigenen Einschätzung von guten, thermischen und schlechten, bockigen Flugbedingungen zu werden. Solch eine Gemeinschaft bieten wir als Reiseflugschule.

■ Wie lernen bei euch Piloten diese Fähigkeiten?

Wir sprechen offen über alles. Das bedeutet auch, dass ich sage „heute habe ich etwas Neues gelernt...“. Und dann erzähle ich, was ich Neues gelernt habe. Denn wir alle lernen ständig dazu. Dadurch vermittele ich den ersten Punkt - ich habe etwas gelernt, ihr müsst auch weiterhin lernen und in Frage stellen und euch verändern.

Darüber hinaus haben wir einen Verein gegründet, flugliebe e.V., der es sich zur Aufgabe gemacht hat, den Frauenflugsport zu fördern und Vernetzung unter den Pilotinnen zwecks gegenseitiger Unterstützung und gemeinsamer Ausflüge zu ermöglichen. Hier findet zwar keine Betreuung statt, aber die Pilotinnen unterstützen sich gegenseitig und zeigen sich verschiedene Fluggebiete.

■ Was sind deiner Meinung nach die größten Herausforderungen für angehende Piloten?

Eine große Herausforderung besteht darin, wenn Schüler zum ersten Mal den Landeplatz vom Startplatz aus nicht mehr sehen können sowie in der Wittereinschätzung. Es geht auch um mentale Fragen, wie man mit Stress am Startplatz, in der Luft oder am Landeplatz umgeht.

Wichtig ist, dass Schüler in guten Flugbedingungen fliegen und nicht ständig unter Spannung stehen. Wir möchten den Schülern das Gefühl vermitteln, dass es in Ordnung ist, den Landeplatz nicht zu sehen, und dass sie stets gut begleitet werden. Es gibt individuelle Unterschiede in der Stressresistenz. Die Bedingungen sollten an das individuelle Können und die mentalen Voraussetzungen angepasst werden. Es ist entscheidend, dass Schüler nicht übermäßigem



Auf Reisen mit Gemeinsam-Fliegen

Stress ausgesetzt sind, da dies ihre Freude am Fliegen beeinträchtigt.

Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten ist von großer Bedeutung, um Ängste zu überwinden und Sicherheit beim Fliegen zu gewinnen.

■ **Du hast hier etwas Gutes angesprochen. Gerald Hüther, ein Gehirnforscher, hat einmal gesagt: „Angst kann nicht durch Mut überwunden werden, sondern durch Vertrauen.“ Das Vertrauen in meine eigenen Fähigkeiten sollte so aufgebaut sein, dass ich weiß, welche Route ich fliegen soll, was zu tun ist, dass ich es tun kann und meinen Fähigkeiten vertraue.**

Jeder sollte für sich herausfinden, was er oder sie braucht. Es ist wichtig, dass wir Freude empfinden. Das Fliegen sollte schön und gut sein. Wenn wir keine Freude empfinden, wird alles schlecht. Dazu gehört auch für mich, dem Leistungsdruck zu entkommen und mehr das Erlebnis zu genießen. Ich frage dann immer: „Was hast du gerade erlebt?“ – „Super, dass du X geschafft hast!“ oder ich frage: „Was hast du während des Fluges alles gesehen?“ Wenn ich das frage, bemerke ich, dass Schüler am Anfang noch wenig sehen, weil sie noch viele Sinneseindrücke verarbeiten müssen. Je spannender sie werden, desto mehr tauchen sie in diese Erlebniswelt ein. Indem ich das fördere, entfernen sie sich auch immer mehr vom Leistungsgedanken.

■ **Der Leistungsgedanke scheint bei Männern noch stärker verankert zu sein als bei Frauen, oder wie ist deine Erfahrung?**

Unbewusst schwingt oft der Vergleich mit. Wer es schafft, sich davon zu lösen, bereichert sein Fliegen enorm. Männer scheinen damit tatsächlich mehr Schwierigkeiten zu haben. Ich finde es schade, wenn jemand einen tollen Streckenflug absolviert hat, das Vario ausfällt und der Flug nicht aufgezeichnet wurde und dann den ganzen Flug als wertlos betrachtet. Der Pilot hatte das Flugerlebnis dennoch.

Ich selbst bin auch noch nicht vollkommen vom Vergleichen befreit. Aus meiner Sicht hat Melanie Weber es geschafft, sich von diesem Leistungsdenken zu lösen. Sie hielt einmal einen Vortrag bei

uns und legte den Fokus auf Bilder, Geschichten und ihre persönliche Entwicklung. Als sie dann nach der Fluglänge gefragt wurde, antwortete sie ganz gelassen: „Ich weiß nicht, ob es 30, 50 oder 70 km waren.“

■ **Ich finde das sehr interessant, denn wenn man Piloten fragt: „Was waren deine schönsten Flugerlebnisse?“, sind es oft nicht die super langen Strecken oder Wettkampfflüge, in denen sie gewonnen haben, sondern häufig kleinere Flüge, in denen eine schwierige Passage zum ersten Mal gefunden wurde oder etwas besonders Schönes passierte.**

Genau. Ich glaube auch, dass sich das DHVmagazin gerade in diese Richtung verändert.

Einmal habe ich mit Karl Slezak die Unfallstatistiken zwischen Frauen und Männern verglichen. Es stellte sich heraus, dass Frauen im Verhältnis sicherer fliegen. Vielleicht liegt das daran, dass sie weniger dieses Leistungsdenken haben.

■ **Frauen geben auch eher zu, wenn sie sich in der Luft unwohl fühlen und landen eher, wenn die Bedingungen nicht passen. Männer beißen die Zähne zusammen und kämpfen sich durch.**

Manchmal ist das nicht ehrlich. Einmal war ich am Treh und packte meinen Schirm ein. Dann kam ein Pilot zu mir und erzählte voller Aufregung von seinem „Horrorflug“. Ich fragte mich, warum er mir das erzählte? Als seine Kumpels kamen, war er ganz anders. Er prahlte von seinem tollen Flug und schickte sogar eine Bekannte zum Start, da die Bedingungen so gut seien.

■ **Beim Fliegen kommt es auch sehr auf die Eigenverantwortung an.**

Ja, Eigenverantwortung - Die Frage ist auch: Was wollen wir beim Fliegen? Die meisten nennen das Wort Freiheit. Es fühlt sich auch ein bisschen frei an; wir sind losgelöst. Wir wollen also Freiheit und tragen dann all den Stress mit uns in die Luft. Wir haben das schönste Hobby der Welt; wir wollen unseren Frieden und unsere Freiheit



Entspannt Abheben

erleben, geben uns aber keine Zeit zur Entwicklung. Wir setzen uns selbst unter Druck und vergleichen uns mit anderen.

■ Welche Empfehlung hast du für angehende Piloten, um sich sicher Schritt für Schritt zu verbessern?

Wetter lernen, Wetter lernen, Wetter lernen und Verantwortung für sich selbst übernehmen. Dazu gehört es auch, sich ab und zu zurückzunehmen und sich zu fragen: „Was will ich, was erwarte ich vom Fliegen?“ Dann geht es darum, das Gewollte mit dem Tun in Einklang zu bringen. Ich sollte mich weniger von Wettbewerben und sozialen Medien beeinflussen lassen und stattdessen darüber nachdenken: „Was für ein Pilot möchte ich heute sein? An einem Tag bin ich die „Sonnenuntergangsgleiterin“, an einem anderen Tag bin ich vielleicht die „Wegfliegerin“, weil mir danach ist. Nach dem Motto „Wer bin ich und wie viele?“

Ich hatte einmal eine Frau im Grundkurs. Sie ist den gesamten

Übungshang hinuntergelaufen. Sie hat alles getan, um nicht abzuheben. Ich habe ihr den Ablauf mehrmals erklärt, aber sie ist einfach immer wieder den Übungshang hinuntergelaufen. Ich war fast verzweifelt. Irgendwann stand sie wieder neben mir und dann fragte ich sie: „Möchtest du überhaupt fliegen?“ Sie überlegte und ich war überrascht, dass sie überhaupt über die Frage nachdachte. Dann antwortete sie: „Nein, ich glaube, ich will das gar nicht, ich bin nur wegen meinem Freund hier.“

Das könnte auch ein Thema für Frauen sein, dass einige anfangen, weil ihr Partner fliegt, aber sie es innerlich gar nicht unbedingt wollen.

Deshalb muss ich mich immer wieder fragen: „Was möchte ich? Tue ich das, weil ich es will oder weil jemand anderes es will?“

Der erfüllendste Moment, den ich haben kann, ist, wenn ich ganz bei mir, in der Natur bin und fliege. Mehr braucht es nicht!

Aus psychologischer Sicht:

Jutta hat viele wichtige Themen angesprochen. Eines der Hauptthemen ist die Fokussierung auf das, was ich möchte und was mir wichtig ist beim Fliegen. Es gibt mehrere Vorteile, wenn sich Piloten mehr an ihren Werten beim Fliegen anstatt an Leistung orientieren. Werte sind frei gewählt. Jeder von uns hat andere Werte. Für den einen ist wichtig, ein fairer Pilot zu sein. Jemand anderes entscheidet sich dafür, sich ständig weiterzuentwickeln und das Fliegerleben zu genießen. Juttas Frage „Was möchte ich, was ist mir wichtig“ immer wieder zu hinterfragen, kann dazu führen, dass...

- ... du dich langfristig wohl fühlst und den Spaß am Fliegen behältst. Leistungsorientierte Ziele schwingen häufig mit, doch wenn du dich auf deine Werte (z. B. Fairness, Erlebnis, Zusammenarbeit, Spaß an gemeinsamen Flugaufgaben) konzentrierst, dann fühlst du dich auch dann noch gut, wenn jemand anders weiter, höher, schneller oder anderweitig „besser“ geflogen ist.
- ... dein erlebter Druck und Stress reduziert wird. Mit Leistungszielen schwingt häufig die Versagensangst mit. Konzentrierst du dich auf das, was DIR wichtig ist, spürst du weniger Druck und dir geht es insgesamt mental besser.
- ... der Austausch mit anderen besser gelingt. Wer sehr auf Leistung aus ist, wird sich schwer tun, sich offen mit anderen auszutauschen, da auch hier unbewusst die Angst mitschwingen kann - wenn ich darüber rede, dann ist der andere vielleicht in Zukunft besser als ich. Bei Wertorientierung (z. B. Zusammenarbeit, Austausch mit anderen, gemeinsame Weiterentwicklung) ist diese Angst nicht vorhanden und der Austausch gelingt leichter. Die Vernetzung mit anderen Piloten, die sehr wichtig ist, wird dadurch gestärkt.
- ... deine persönliche Weiterentwicklung gefördert wird. Durch Selbstreflexion wird immer deutlicher erkennbar, worauf es beim Fliegen für den Einzelnen wirklich ankommt.
- ... dein langfristiger Erfolg gefördert wird. Indem du weißt, was für dich wichtig ist, übernimmst du auch die Eigenverantwortung für dein Fliegen, machst dich eher von gruppenspezifischen Prozessen frei und wirst langfristig deine persönlichen Ziele erreichen - egal, was andere dazu sagen!
- ... du weniger an „Doping“ denkst. Unter Doping verstehe ich in diesem Zusammenhang unfaire Mittel. Beim DHV-XC oder in zentralen Wettbewerben gehört z. B. Wolkenflug zu diesen unfairen Mitteln. Piloten, die sich eher auf ihre Werte und persönliche Weiterentwicklung konzentrieren, kommt es gar nicht in den Sinn, zu solchen Mitteln zu greifen.

Einen weiteren Punkt, den Jutta angesprochen hat, ist die Notwendigkeit des ständigen Lernens. Das Schöne am Fliegen ist, dass wir vermutlich niemals ausgelernt haben. Das darf uns bewusst sein. Piloten, die meinen, „sie hätten kein Talent“ oder denken „jetzt weiß ich wie der Hase läuft“, scheinen ein statisches Selbstbild zu haben. Demnach hängt erfolgreiches oder nicht-erfolgreiches Fliegen von äußerlichen Gegebenheiten oder genetischer Veranlagung ab. Oft hängt so ein Selbstbild auch damit zusammen, dass ich mich mit jemandem vergleiche, der bereits mehr/weniger Erfahrung hat. Menschen mit einem dynamischen Selbstbild erkennen, dass wir uns ständig weiterentwickeln können. Auch wenn wir ein hohes Niveau erreicht haben, gibt es immer noch etwas zu lernen. Wenn etwas nicht gelingt, liegt das auch weniger an mangelndem Talent, sondern eher daran, dass ich in dem Bereich noch etwas zu lernen habe.

So kannst du dein dynamische Selbstbild entwickeln:

Selbstreflexion: Reflektiere über Erfahrungen: Was ist gut gelaufen? - Worauf solltest du beim nächsten Mal achten? Was sind deine Stärken und Schwächen? Woran möchtest du festhalten? Was hast du gelernt? Überprüfe deine Gedanken, Gefühle und Handlungen und identifiziere Bereiche, die du noch verbessern möchtest.

Offenheit für Veränderungen: Sei offen für Veränderungen und neue Erfahrungen. Akzeptiere, dass sich dein Selbstbild im Laufe der Zeit entwickeln kann und dass Veränderung ein natürlicher Teil des Lebens ist.

Selbstakzeptanz: Akzeptiere dich selbst mit all deinen Ecken und Kanten. Sei freundlich zu dir selbst und erkenne deine eigenen Grenzen an, ohne dich selbst zu hart zu beurteilen.

Zielsetzung: Setze klare Ziele für deine persönliche Entwicklung. Definiere, wer du sein möchtest und lege Schritte fest, wie du dorthin gelangen kannst.

Lerngelegenheiten nutzen: Sieh jeden Tag als eine Gelegenheit zum Lernen. Auch wenn es mal nicht nach Plan läuft, hast du etwas an dem Tag gelernt, mach dir das bewusst und mach einfach weiter...

Durch kontinuierliche Selbstreflexion, Offenheit für Veränderungen, Selbstakzeptanz, Zielsetzung sowie Lernen kannst du ein dynamisches Selbstbild entwickeln, das sich im Einklang mit deinen persönlichen Werten befindet. ▢



DIE AUTORIN

Yvonne Dathe ist Sportpsychologin, Fluglehrerin und Wettbewerbspilotin. Sie liebt es, andere Piloten bei ihrer Weiterentwicklung zu unterstützen, damit sie mit Lebensfreude ihre eigenen Grenzen überfliegen. Sie hält regelmäßig Vorträge und hat einen Podcast unter www.winmental.de